

けんこうライフ

第69号

令和7年2月

# ななかまど

発行 市内  
市内地域保健推進委員連絡会  
(市内保健福祉センター内)  
☎0162-23-4000

年齢を重ねると足腰や肩・首などに痛みを抱えることが増えます。この痛みを未然に防ぐことや悪化させないためにできることとして、痛みが起きる理由と体の上手な使い方をお話していただきました。

「座る」・「立つ」・「歩く」・「家事」など普段行う様々な体の動きを少し変えるだけで、楽に動くことができるお話



講師の広山智津氏

令和6年度「健康づくり講演会」  
簡単で楽しく続く運動習慣、今日から始める健康づくり、  
講師 NPO 法人ヘルシー・コミュニケーション・ネットワーク理事長 広山智津氏

7月28日市内保健福祉センターで『簡単で楽しく続く運動習慣〜今日から始める健康づくり〜』と題し、NPO法人ヘルシー・コミュニケーション・ネットワーク理事長の広山智津先生を講師に迎え、ご講演いただきました。



講演を聴く参加者

## 首痛・肩痛・腰痛・膝痛予防に効果的な体操や動き方のポイント

椅子からの立ち上がり  
～腰痛・膝痛の予防～



お辞儀をするように頭を下げてから立ち上がる

背中と肩のストレッチ ～肩痛・腰痛予防～

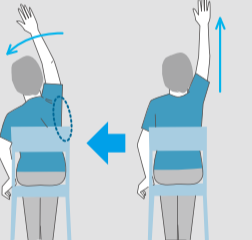


両手を頭の後ろで組んで、胸を開く

両手を組んでゆっくりと頭上にあげる

両手を組んで胸の前で伸ばす

上半身のストレッチ  
～肩痛・腰痛予防～



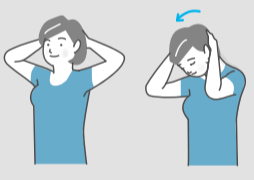
片腕を上へ上げ、そのまま上げた腕の反対側にゆっくりと倒し脇腹をのばす

膝のストレッチ  
～膝痛・足のむくみ予防～



片足をあげて、膝を伸ばし足首の曲げのばしをする

首のストレッチ  
～首痛・肩痛予防～



両手を頭の後ろで組み上下にゆっくりと頭を動かす

■毎日の風に通じていますか？  
家の庭で野菜や花を育てているので、その世話をしていますね。後は自転車に乗ってパークゴルフ場に出かけたり、町内のカラオケに顔をだして、お友だちとおしゃべりしたりしてかな。  
■自宅の庭ではどんな野菜を育てていますか？  
そうだねえ…。じゃがいも、ほうれん草・大根・にんじん・豆・トマト・ピーマンとかを育てていますね。うまく育つと嬉しいし、上手に育てば色々と考えてやっ



三島幸子さん  
昭和9年2月5日生  
(現在91歳)

教えてください！  
長寿の秘訣  
今や、人生100年時代を迎え、元気な長寿を目標に日々を過ごされている方は数多くいらっしゃるかと思えます。  
そこで、市内在住の元気なご長寿さんとその秘訣をお聞きするシリーズの4回目。今回は今年91歳を迎えられた、三島幸子さんにお話を聞きました。

■畑仕事以外に長年続けていることはありますか？  
3食のうちお米は1日1回朝だけ食べて、昼は果物を食べてるね。夕飯を食べるときは焼酎半分とおかずをつまんで、30分から40分くらいかけてゆっくり食べるの。あとは畑で穫れた野菜を中心に食べたり、すりごまを牛乳と混ぜて1日1杯飲んでることくらいかな。  
■食事以外で心がけていることはありますか？  
そうねえ…。1年を通して体を動かすようにしていることかな。週2回の買い物は片道50分かけて歩いて行くし、冬の雪かきもママさんダンブを使って自分でやるよ。近所の方に助けってもらうこともあるけどね。  
■長寿の秘訣はどんなことだと思いますか？  
何が秘訣かは分からないけど…。健康にいいと言われるものは色々試してみたり、ぼーっとして過ごすのは好きじゃないから動くようにしていることかな。  
\*\*\*  
三島幸子さんは、5人姉弟の長女として、様々な仕事をして家族を支えています。結婚後2人のお子さんを育てながら、夫の転勤に伴い市内へ来られたそうです。これからも元気に楽しく過ごしてほしいと思います。  
(記) ななかまど編集委員